



COMICS, MAZES, AND  
OTHER FUN ACTIVITIES FOR KIDS!  
INFORMATION ABOUT VAGGINATION  
FOR FAMILIES!

# ULTRA GERM FIGHTERS



Mom says it's time to go to the clinic.  
We need to get shots.



**No!**  
I don't want one!



I know. Getting a shot is never fun.



I'd rather play  
action heroes  
with my friends!



**Why do we have  
to get a shot??!**



The shot shows our body how to  
fight off sickness.



Like this??!



...Not exactly.



**YAH!**



But it's safer to be with other kids when  
your body knows how to fight bad germs.



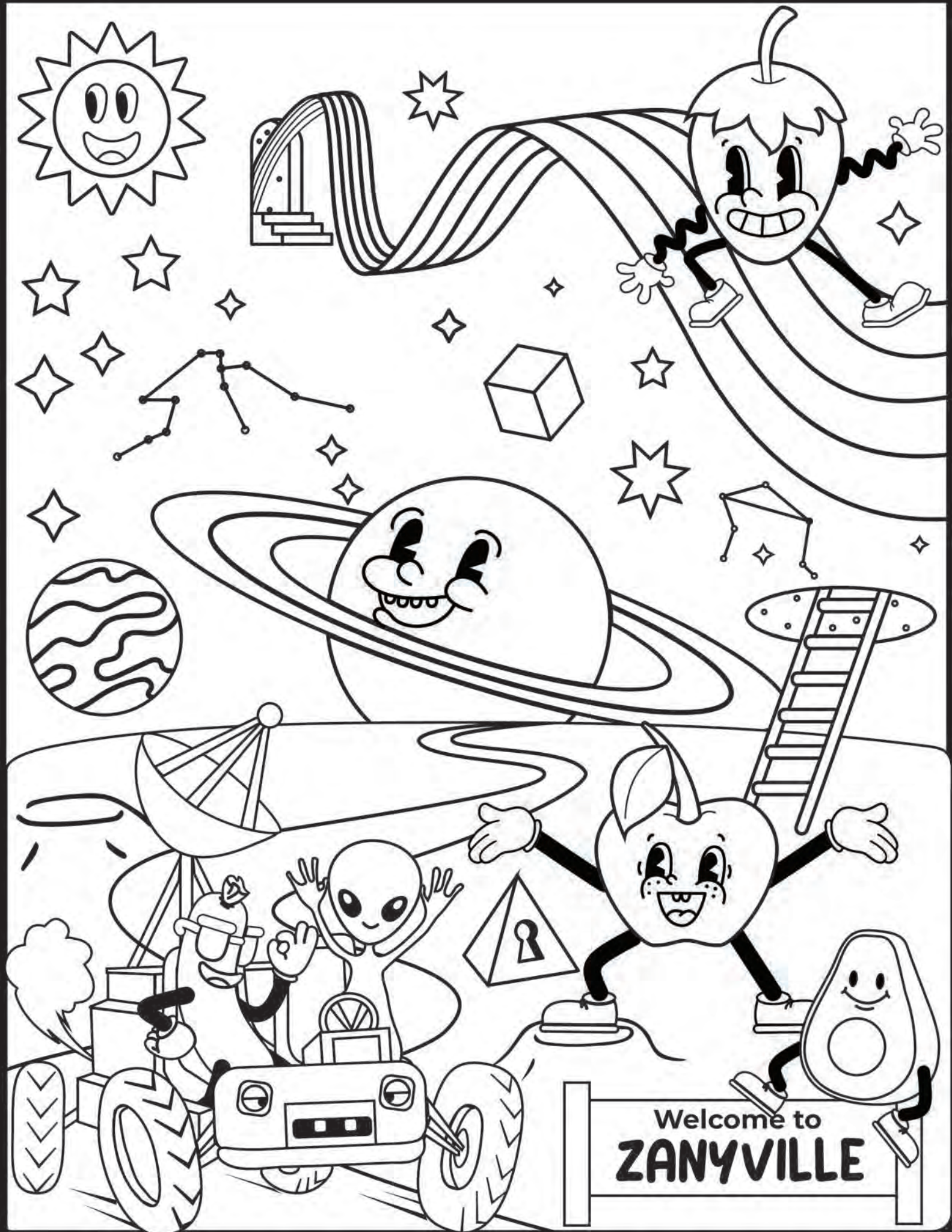
Ok.



To be continued...

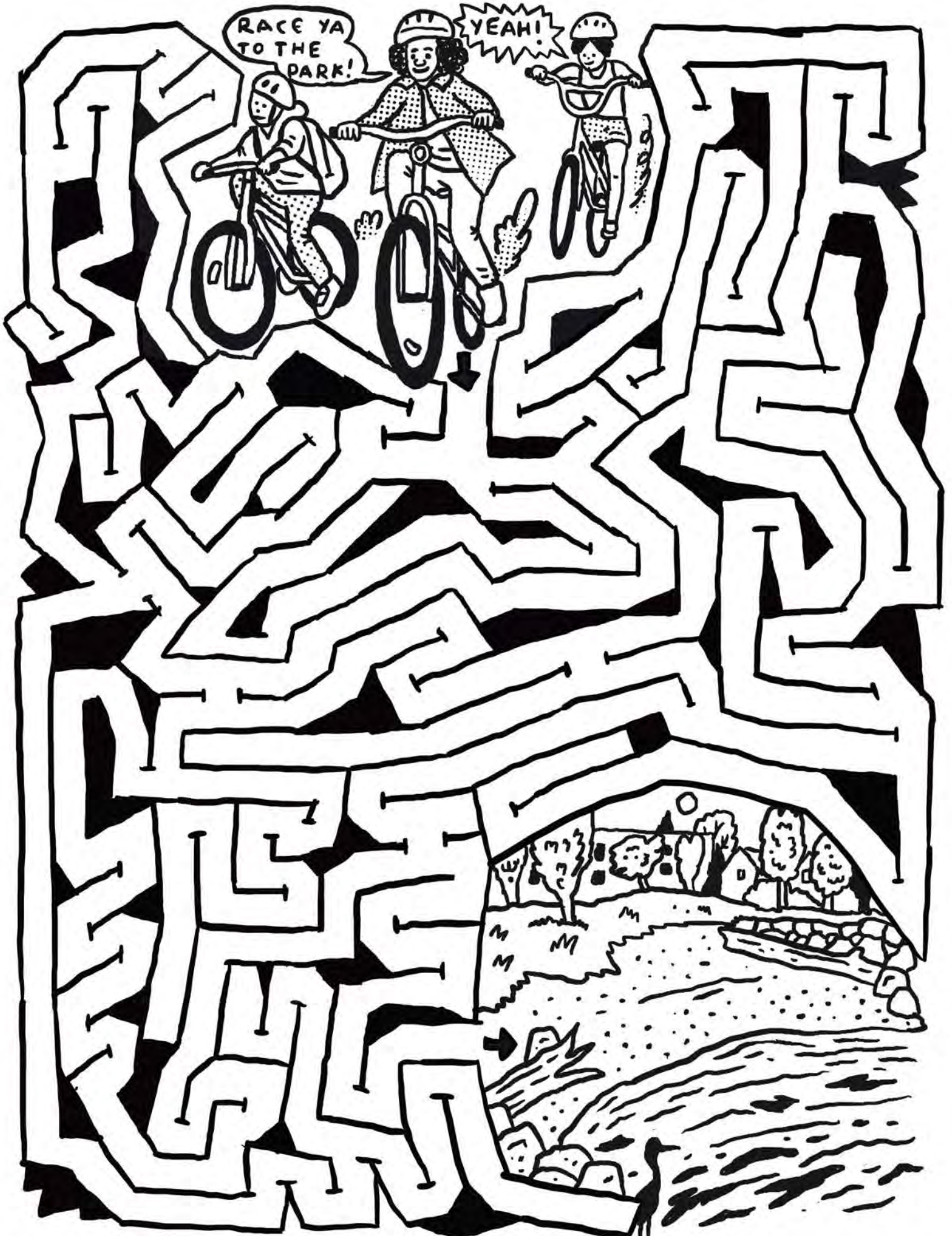
Artwork by Lizzi Akana, Rolando Avila, and Darin Shuler  
Writing and art direction by Meredith Li-Vollmer  
Graphic design by Rolando Avila

This book was co-created by Public Health – Seattle & King County  
and community partners from Healthier Here and Best Starts for Kids.



Welcome to  
**ZANYVILLE**

**CAN YOU FIND 3 WAYS TO GET TO THE PARK?**



# SPOT THE DIFFERENCE

Can you find 11 differences between these pictures?



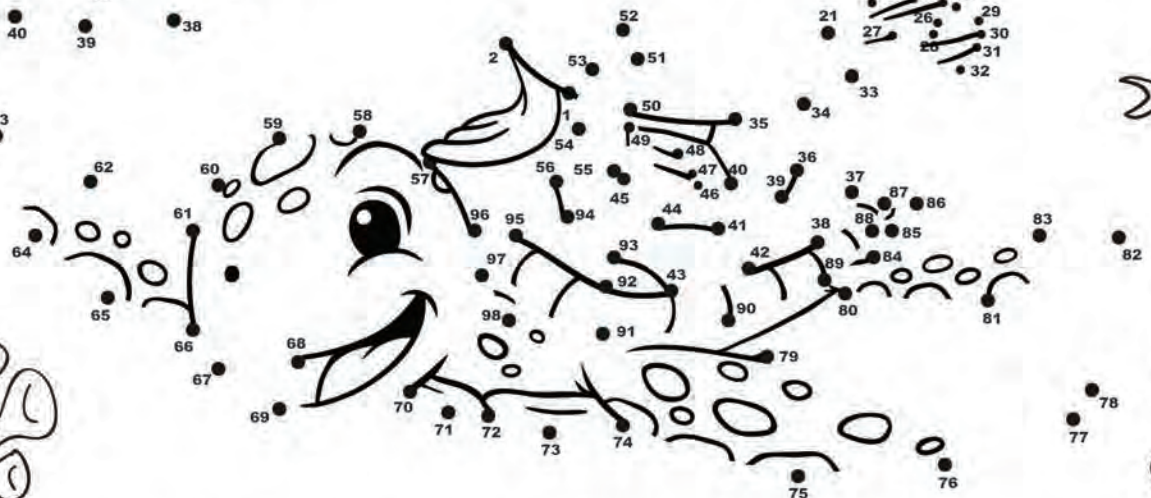
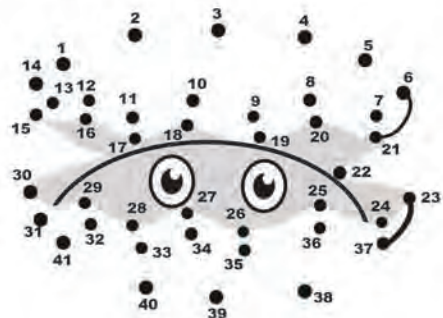
Find all the things that keep you healthy and fight germs!  
Look for: Soap and Water, Face Mask, Hand Sanitizer, Playing Sports, Apples, Banana, Bandaid, Avocado, covid Test Kit, Getting Good Sleep.





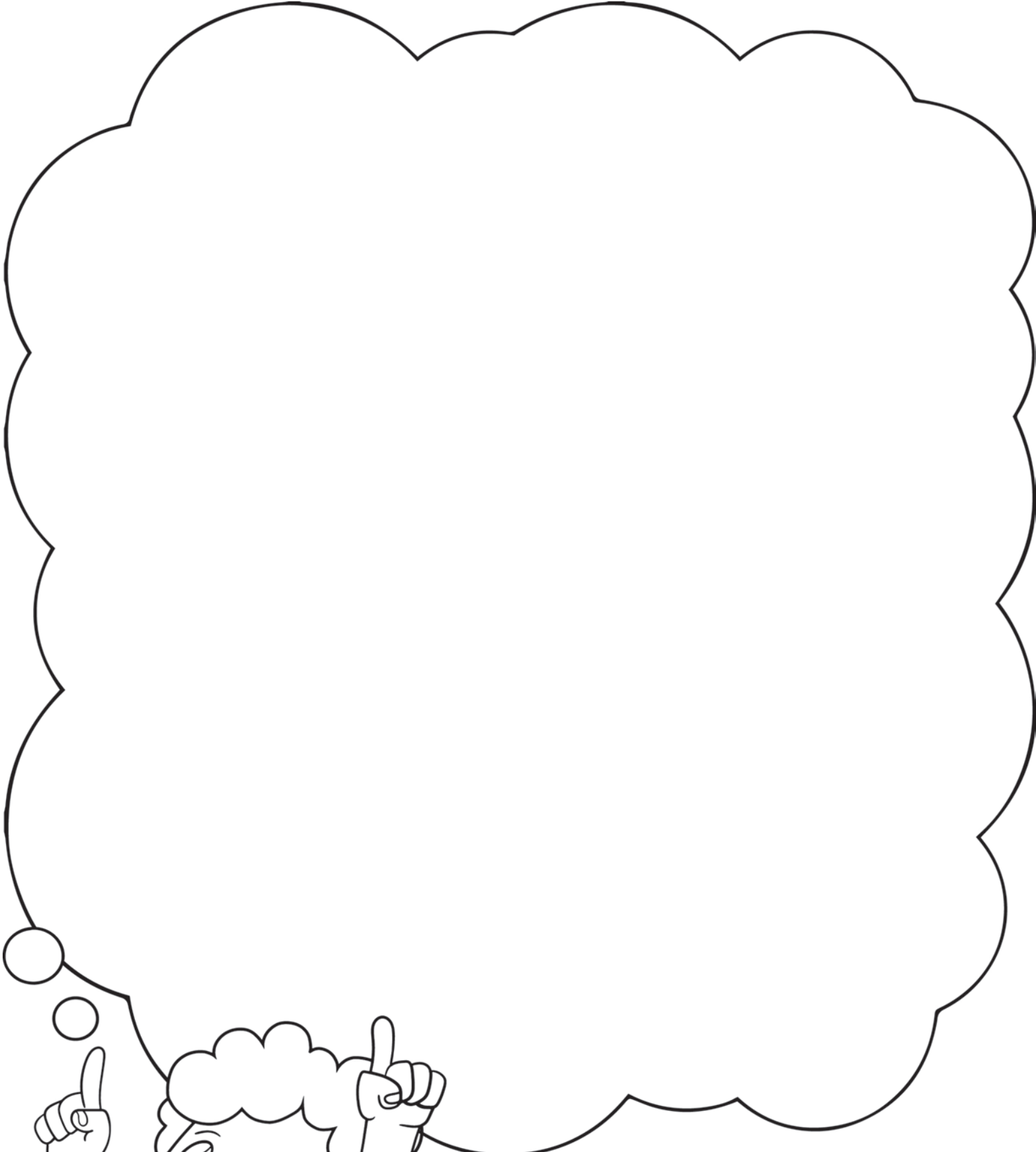






**C O N N E C T**

**THE DOTS!**



**IMAGINE**  
**YOUR PERFECT DAY**

Later that day...



I did it!  
I got the shot!

You were brave!



And now I'm ready to play...



# ULTRA GERM FIGHTERS!



THE END

# ስለ ኮቪድ እና ሌሎች የልጆች ክትባቶች ለወላጆች እና ለቤተሰቦች መረጃ

## ልጄ ለምን ክትባት መውሰድ አስፈላጊው?

ክትባቶች ልጅዎን እንደ ኩፍኝ፣ COVID እና ፖሊዮ ካሉ ከባድ በሽታዎች ይከላከላሉ።

ክትባቶች ሰውነታችን በጠና የመታመም አደጋ ሳይደርስበት ራሱን ከበሽታዎች እንዴት እንደሚከላከል ያስተምራል።

ክትባቶች በማህበረሰቡ ውስጥ ያሉትን ሁሉንም ግለሰቦች እንዳይታመሙ ይከላከላሉ። ሁላችንም ስንከተብ በሽታ ከአንድ ግለሰብ ወደሌላ ግለሰብ እንዳይተላለፍ እንከላከላለን። ይህ በተለይም ለአንዳንድ ግለሰቦች ለምሳሌ ክትባቶችን ለመውሰድ ለማይችሉ በጣም ትናንሽ ለሆኑ ሕፃናት ልጆች እና ሰውነታቸው ኢንፌክሽንን ሙሉ በሙሉ መቋቋም ለማይችሉ ግለሰቦች ለምሳሌ አዛውንቶች እና ኤችአይቪ ላለባቸው ግለሰቦች በጣም ጠቃሚ ነው።

## ክትባቶች የጎንዮሽ ጉዳቶች አሏቸው?

ሁሉም ክትባቶች የጎንዮሽ ጉዳቶች አሏቸው። የ COVID-19 ክትባት እና የማጠናከሪያ መጠን የጎንዮሽ ጉዳቶች የሚከተሉትን ሊያጠቃልሉ ይችላሉ፡- ትኩሳት፣ የክንድ ህመም፣ ራስ ምታት፣ የጡንቻ ህመም ወይም ድካም።

ማንኛውም ለሕክምና የሚሰጡ ነገሮች ክትባቶችንም ጨምሮ የጎንዮሽ ጉዳቶች አሏቸው። መጠነኛ የሆኑ የጎንዮሽ ጉዳቶች ሰውነትዎ መከላከያን እየጎነባ መሆኑን ያሳውቁዎታል። የተለመዱ የጎንዮሽ ጉዳቶች ህመምን፣ መጠነኛ ትኩሳትን እና የድካም ስሜትን ያካትታሉ።

ከባድ የጎንዮሽ ጉዳቶች በጣም ጥቂት ናቸው። ምን ያህል ጥቂት ነው? ለእያንዳንዱ ሚሊዮን የክትባት መጠን 1 እስከ 2 ያሉ ግለሰቦች ብቻ ከባድ የአለርጂ አጻፋዊ ምላሾች ያጋጥሟቸዋል። ይህ ቁጥር እስካሁን ከተሰጡት ክትባቶች 0.0002% የሚያህለው ነው።

## ክትባቶችን ከመውሰድ ጋር የተያያዘ ጭንቀትን እንዴት መቀነስ እችላለሁ?

- ልጆት ጭንቀት እንዳይሰማው ልጆት የሚወደውን መጫወቻ፣ መጽሐፍ ወይም ብርድ ልብስ ይዘው ይምጡ። ለልጆት እውነቱን ይነገሩ። መርፌው ለአንድ አፍታ ያህል እንደሚያም ወይም እንደ መቆንጠጥ ያለ ስሜት እንዳለው፣ ነገር ግን ለረጅም ጊዜ እንደማያም ይግለጹለት።
- የልጅዎን የጤና እንክብካቤ አቅራቢ የሕመም ማስታገሻ ቅባት ወይም ህመሙን በማቀዝቀዝ የሚያስታግዝ ቀዝቃዛ እስፕሬን እንዲሰጡት ይጠይቁ።
- ልጆት ክትባቱን በሚወስድበት ጊዜ በዘፈን፣ በተረት ወይም በማቀፍ ትኩረቱን ወደሌላ ይቀይሩት።
- ህመሙ እንዲጠፋ ለመርዳት ክትባቱን በሚወስድበት ጊዜ ከልጅዎ ጋር በጥልቀት ይተንፍሱ።

## ለልጄ እንዴት ክትባት ማግኘት እችላለሁ?

**ነፃ የCOVID-19 ክትባት:** ልጆች የCOVID-19ን ክትባት በነጻ ከብዙ ፋርማሲዎች፣ ከዶክተሮቻቸው ወይም ከክሊኒካቸው እና በ [kingcounty.gov/vaccine](http://kingcounty.gov/vaccine) ድህረገጽ ላይ ከተዘረዘሩት ቦታዎች ላይ መከተብ ይችላሉ (የብዙ ቋንቋ ትርጉሞችን ለማግኘት ተቆልቋይ ምናሌውን ይጠቀሙ)።

**የነጻ የልጆች ክትባት ፕሮግራም:** እድሜያቸው እስከ 18 አመት ድረስ ያሉ ልጆች ክትባቶችን በዋሽንግተን ግዛት ውስጥ ካሉ ከብዙ የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎች ላይ ያለ ምንም ወጪ ማግኘት ይችላሉ። የአስተዳደር ክፍያ ሊኖር ይችላል፣ ነገር ግን ይህን ክፍያ እንዳይከፍሉ መጠየቅ ይችላሉ። የጤና እንክብካቤ አቅራቢዎችን ለማግኘት ወይም የኢንሹራንስ እገዛ ከፈለጉ በ CHAP: 1-800-756-5437 ስልክ ቁጥር ይደውሉ (በእንግሊዝኛ/በስፓኒሽ ቋንቋ ብቻ ነው)። ልጆች በአንድ ቀን ውስጥ ብዙ ክትባቶችን በደህና ሊወስዱ ይችላሉ። ይህ ጊዜዎን እና ገንዘብዎን ይቆጥብልዎታል!